

Ensalada de Repollo

El eneldo, la mostaza y el jugo de limón le dan a esta ensalada crujiente un aderezo sabroso. Prepare el aderezo con anticipación para ahorrar tiempo después.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de Preparación: 20 min

Fuente: choosemyplate.gov/recipes

Ingredientes

- 4 tazas de repollo (rallado o en rodajas finas)
- 1/4 taza de zanahoria (rallada o en rodajas finas)
- 1/4 taza de apio (cortado en rodajas finas)
- 1/4 taza de pimiento verde (picado)
- 1/3 cucharada de cebolla (finamente picada)
- 1/2 cucharadita de eneldo (o albahaca o perejil)
- 1/2 taza de mayonesa light o baja en grasa
- 1/2 taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de azúcar

Pasos

1. Lave y prepare las verduras para picar.
2. Utilice un rallador de queso o corte todas las verduras en rodajas finas con un cuchillo afilado.
3. Póngalo en un tazón grande.
4. Añada hierbas al gusto.
5. Mezcle la mayonesa, el yogur, la mostaza, el jugo de limón y el azúcar en un tazón pequeño.
6. Mezcle bien y añada a las verduras.
7. Manténgalo en el refrigerador hasta que esté listo para consumir.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Rallador
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Tazas medidoras
- Tazón pequeño
- Cucharas medidoras
- Cuchara



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	59
Grasa total:	4 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	160 mg
Carbohidratos totales:	6 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar añadida:	1 g
Proteína	2 g



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.74

Costo promedio/porción: \$1.72

Rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Repollo, 1 cabeza



Añadir 1 al carrito
Mayonesa baja en grasas



Añadir 1 al carrito
Zanahorias (1 lb)



Añadir 1 al carrito
Yogur natural sin grasa



Añadir 1 al carrito
Manojo de apio



Añadir 1 al carrito
Mostaza (8 oz)



Añadir 1 al carrito
Pimiento verde



Añadir 1 al carrito
Limón



Añadir 1 al carrito
Cebolla

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Preparación

- Prepare el aderezo hasta con 2 días de anticipación para ahorrar tiempo al preparar la ensalada.
- Para preparar el repollo, retire las hojas fibrosas más gruesas y córtelo en trozos. Luego, lávelo con agua corriente.
- Si nota cualquier señal de gusanos o insectos, que a veces aparecen en el repollo, primero sumerja la cabeza en agua salada o con vinagre durante 15 a 20 minutos.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.